

イキイキ・あくあく
ゆかいに生きる仲間が集まるサロン
心と体がスッキリ！ 100歳めざして今から健活おすすめします

はなまるサロン

40歳から取り組む
体幹・脳・食 健康維持活動

2022年 4月7日 10:00~12:00

みんなの森 ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ

参加費：2,200円 (バランスボールレンタル代・保険代含む)

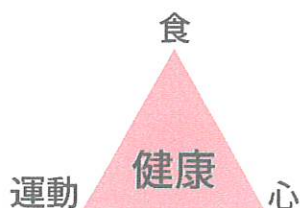
音楽に合わせて自分のペースで
バランスボール運動
心も体も柔軟性がアップします

あたたかい気持ちになる 歩んだ人生
を思い出す 回想対話ゲームで脳活
そしてこれからはみえてくる



バランスボールインストラクターの平井愛です
バランスボールは音楽に合わせて身体を動かします
自然とニコニコはなまる笑顔になって
脳活性、免疫力アップ、筋力アップが期待できます
ぜひ一緒に運動しましょう♪
はなまる笑顔にお会いできるのを楽しみにしてます

対話サポーターの伊藤恵です
回想ゲームでEQ脳トレを行います
終わった後は、ワクワクとやる気が高まります
あなたの人生がもっともっと輝きますように・・・
回想対話は介護者としても役立つ方法です
そして「食べることは生きること」
食事も健康維持には大切なこと
栄養・健康のワンポイントを毎回お伝えします
食育「ほっぺの会」ならではの健康講座です



身体の休息に睡眠は大事！
自分に適した睡眠をとっていますか？
睡眠環境と栄養をナビゲートします



申込み・問合せ：NPO法人 ほっぺの会 検索
申込み締切り 開催5日前 締切り後は電話で
<https://hoppe-no-kai.com/>
電話 070-5332-8747 (宇野)

